

古市ふるさとネット 第148号

古市地区の人口 8月末

男	女	計	世帯	
948	1243	2191	955	小学生 104名
-3	-1	-4	-1	幼稚園 24名



丹波篠山市波賀野 683-2 (古市コミュニティ消防センター)

TEL & FAX 079-595-1085

【編集・発行】古市地区まちづくり協議会

ホームページ <http://furuichimachikyo.com/>

新型コロナ × 熱中症予防

～健康福祉部～

8月の「生きがいサービス」は包括支援センターの荻野さんのお話を聞きました。
テーマは“コロナに負けずに夏を元気に乗り切ろう”でした。



マスク着用により熱中症のリスクが高まります！！

(マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、体温調節がしづらくなります)

- (1) 熱中症を防ぐ為に屋外では人と2m以上離れていたらマスクを外しましょう
- (2) のどが渇いていなくても小まめに水分補給をしましょう
- (3) エアコンの使用中でも小まめに部屋の換気をしましょう
- (4) 暑さに備えた体力づくりと日頃から体調管理をしましょう



脳を鍛えましょう！

くるくる指体操

両手の指と指を合わせて山のような型に組む
 まずは親指同士をくるくるまわす
 次は人差し指同士をくるくるまわす
 同じように中指・薬指・小指と続けてまわしていく
 何故か薬指同士はやりにくい(どうして?)
 皆さんやってみてくださいネ！



長寿祝い市長が家庭訪問

『嚥下力は長寿の秘訣』

9月9日、丹波篠山市長、社会福祉協議会、老人クラブ連合会が市内に住む101歳以上のお年寄りを表敬訪問されました。

古市地区では、最高齢の宮本つたさん宅を訪問。
 皆さんを笑顔で迎えたつたさんは、「ごくろうさまです」と挨拶し、記念品とお花を手渡されると「きれいなお花や」と笑顔で嬉しそうでした。「肉でも魚でも何でも、もりもりよく食べ、咀嚼力、嚥下力も強く、気力もすごいです。」と話され、その元気な姿に皆「すごいですネ」と驚きました。

帰りには、長寿にあやかりたいと市長から握手を求められ、皆笑顔になりました。



見たり聞いたり

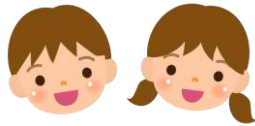
新型コロナウイルスの拡大で色々な行事や催しが自粛・中止となり得体の知れぬウイルスに振り回され不安で窮屈な日々が続いています。こんな時こそ明るく前向きにプラス思考で日々を過ごしたいものです。

何でもないことなのですが、皆さんは最近 JR 福知山線で特急「**こうのとり**」号にひととき目立つ黄色の列車が走っているのを見かけられませんか？NHK 大河ドラマ「**麒麟がくる**」で明智光秀にちなんだラッピング列車が **8月8日～10月末頃まで一日一往復だけ**走っているみたいです。

私はこの「麒麟号」にタイミングよく出会うとうれしくて、まるで子どもみたいに**ワクワク**してしまいます。そして何よりこの沿線の古市地区に住んで**ラッキー**だと思えます。

何でもない事なのですが、プラス思考で笑顔で感謝の心で日々暮らしましょう！

(松本里美 記)



文芸紹介

若葉句会 九月投稿句から

葉から葉へころびつ育つ露の玉
 露受けか俯く草に朝日かな
 ふる里の山河遙けし夕月夜
 露草や空の色留め庭の隅
 夕月夜一人で仰ぐ静けさを
 駅までの露踏んでゆく道細し
 静もれる九戸の村や露しぐれ
 草先につかまりとどむ露の玉
 音のみの裏山越えの遠花火

小林 敦子
 秋月 聖子
 酒井 八重子
 西井 節子
 森本 静代
 酒井 實
 藤本 とし子
 田中 良子
 松木 みち女



グラウンドゴルフ大会

☆日時 10月15日(木) 13:15～ 受付
 14:00～ 試合開始
 ※雨天の場合は 11月5日(木)に延期
 ☆場所 古市小学校グラウンド
 ☆内容 古市地区寿会&愛育班
 交流グラウンドゴルフ大会

古市未来創造塾

☆日時 10月10日(土) 14:00～15:30
 ☆場所 古市コミュニティ消防センター

10月の各部の活動予定

健康福祉部

- ◆いきいき塾 (やすらぎ園)
 - 10月2日(金) 9:30～11:30
 - 10月9日(金) 9:30～11:30
 - 10月16日(金) 9:30～11:30
 - 10月23日(金) 9:30～11:30
 - 10月30日(金) 9:30～11:30
- ◆ディサービス 10月22日(木) 13:30
- ◆グラウンドゴルフ大会 10月15日(木) 13:15

文化活動部

- ◆会報印刷(149号) 10月19日(月) 13:00～
- ◆会報仕分け・発行 事務室にて

生活安全部

- ◆花事業 (水やり・苗の世話) 10月随時

コミュニティ部

- ◆ふるいち夢カフェ 毎週水曜日 10:00～15:00
- ◆部会 10月7日(水) 11:30～

※10月の手芸講座、お菓子作り教室は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として中止いたします

事務局

- ◆運営委員会 10月5日(月) 19:00～